

А.Ю. Морецкий, магистрант

Научный руководитель – Н.Г. Кручинский, д.м.н., профессор

Полесский государственный университет

Тренажер Redcord и терапия Neurac – это инновационная методика, использующая стабилизирующие упражнения и мышечную активацию. В основной версии это висячий аппарат с двумя шпагатами, заканчивающимися мягкими держателями. К шпагатам крепятся разного типа подвески, создавая, таким образом, оптимальную позицию для упражнений. Аппарат можно прикрепить непосредственно к потолку или закрепить на лёгких алюминиевых рельсах. С помощью аппаратов REDCORD состояние разгрузки можно быстро достигнуть именно за счёт использования собственного веса.

Опыт использования этой терапии в 22 странах свидетельствует об эффективности Neurac в определении мышечного дисбаланса, в активировании глубоких мышц для восстановления стабильности и в лечении большого числа нервно-мышечных дисфункций. Подвески для реабилитационных упражнений в мире используются с давних времён. Например, в последнее десятилетие 10 лет в Польше активно развивается использование системы активных реабилитационных упражнений с помощью аппаратов REDCORD.

Целью методики Neurac (нервно-мышечной активации) является стимуляция дезактивированных и слабых мышц, восстановление нормальной функции и снижение напряжения в других мышцах. Лечение состоит из специально-подобранных упражнений и приемов с использованием специализированных подвесных систем Redcord и дает быстрый и долговременный результат при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, характерными проявлениями которых являются:

- боль в спине;
- боль в шее;
- боль в плечах;
- различные виды головной боли;
- «теннисный» локоть/ «компьютерная» рука;
- боль в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах;
- травма спины, шеи, позвоночника (от внезапного резкого движения).

Технологию высокоспециализированного тренажера Redcord в сочетании с элементами терапии Neurac можно использовать и в профессиональной тренировке, поскольку это позволяет тренерам оценивать слабость мышц и суставов и подбирать упражнения, позволяющие восстановить их прежнюю функцию и уменьшить мышечную боль и дискомфорт.

Очевидно, что принцип, заложенный в технологию Redcord предназначен как для реабилитации, так и для тренировки, причем независимо от степени тренированности атлета. В данном случае, наша сила не имеет значения и легко можно тренировать как людей со слабыми мышцами, так и супер тренированных.

С системой Redcord, тренер может регулировать нагрузку на мышцу, заставляя работать нужную мышцу в нужной мере, не опасаясь нанесения травмы. Так как главным правилом методики является постепенное усложнение тренировок с целью полного выздоровления, упражнения программируются по прогрессивной системе. На самом низком уровне выполняются упражнения в разгрузке, помогающие движению (с помощью эластичных шпагатов и подвесок). На наивысшем уровне дозированных тренировок находятся упражнения, выполняемые в так называемых биокинетических замкнутых цепях. Система дозированных упражнений составлена так, чтобы можно было индивидуально приспособить работоспособность спортсмена к требуемому уровню упражнений.

Таким образом, можно использовать для повышения мышечной силы (что, конечно же, скажется и на уровне атлетической подготовки) и, в то же время принимать во внимание слабость определенных суставов и связок. Таким образом, кинезиотерапевтическая технология Neurac и тренажер Redcord могут являться физиологической основой, для реабилитации при заболеваниях позвоночника и суставов, а так же и предоставляют более широкие возможности в индивидуализации тренировочного процесса и реабилитации.

Список использованных источников

1. Башкиров, В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 143с.
2. Змачинский, А.А. Средства и методы восстановления в учебно– тренировочном процессе студентов/ А.А. Змачинский – Минск: Современные знания, 2007. – 27 с.
3. Моногаров, В. Д. Развитие и компенсация утомления при напряженной мышечной деятельности / В.Д. Моногаров // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №4. – С. 43 – 46.
4. Сайт Redcord. com [Электронные ресурс]/ redcord–медицина/ – Режим доступа: /
<http://reha39.ru/katalog/reabilitaciya/podveski-dlya-reabilitacii/>.